TUNTURI®

From the **Heart**

T70 & T80

OWNER'S MANUAL	2 - 13
BETRIEBSANLEITUNG	14 - 27
MODE D'EMPLOI	28 - 41
HANDLEIDING	42 - 54
MANUALE D'USO	55 - 67
MANUAL DEL USUARIO	68 - 80
BRUKSANVISNING	81 - 92
KÄYTTÖOHJE	93 - 104

Serial number
Seriennummer
Numero de serie
Serienummer
Numero di serie
Nòmero de serie
Seriennummer
Sarjanumero

www.tunturi.com

DEUTSCH

INHALT

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	14
MONTAGE	14
T70 / T80	15
ALLGEMEINES ZUM TRAINING	16
HERZFREQUENZ	17
COCKPIT	18
POSITION SPEED CONTROL (PSC)	19
WAHL DER TRAININGSEINHEIT	20
MANUAL-TRAINING	20
HERZFREQUENZGESTEUERTES TRAINING	21
TRAININGSPROFILE	22
PROFILE	23
SPEICHERFUNKTION	24
WARTUNG	24
BETRIEBSSTÖRUNGEN	26
TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG	26
TECHNISCHE DATEN	27

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!
Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi WWW.TUNTURI.COM.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihres Trainingsgerätes. Lesen Sie es bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch auf; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

Ihr Heimtrainer wurde für das Heimtraining und für die leichte kommerzielle Nutzung entwickelt. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Einsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der in diesem Handbuch beschriebenen Montage- Einstellungs- und Wartungsinstruktionen entstehen, besteht kein Garantieanspruch!

• Das Gerät nur an geerdete Schukosteckdosen anschliessen und zum Anschluss kein Verlängerungskabel verwenden. Schwankungen in der Netzspannung von mehr als 10 Prozent können zu Fehlfunktionen des Gerätes führen und die Elektronik beschädigen. Die Leistungsaufnahme kann maximal 10 A betragen. Die Garantie erlischt, wenn das Gerät nicht diesen Anleitungen entsprechend angeschlossen wird.
• Modifikationen an Steckdosen und Netzkabel dürfen nur von Fachkräften durchgeführt werden, die mit der Wartung von elektromechanischen Geräten vertraut sind und eine gültige Genehmigung für die Durchführung derartiger Wartungs- und Reparaturarbeiten haben.
• Suchen Sie vor dem Trainingsbeginn einen Arzt auf, der Ihren Gesundheitszustand feststellt.
• Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.
• Keine anderen als die in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Vor Montage- und Reparaturarbeiten das Gerät ausschalten und den Netzstecker ziehen.
• Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 150 kg liegt.
• Dieses Gerät ist zugelassen für das Training zu Hause und in leichter kommerzieller Nutzung. Die Garantie dieses Gerätes beträgt 24 Monate für das Heimtraining und 12 Monate für die leichte kommerzielle Nutzung.

⚠ **WICHTIG** Lauftrainer müssen ständig geschmiert werden. Wenn Sie das Gerät eine Weile nicht benutzt haben, kann das Laufdeck austrocknen und muss deshalb geschmiert werden. Prüfen Sie nach langen Zeitabständen, ob das Band geschmiert werden muss. Lesen Sie dazu den entsprechenden Abschnitt auf Seite 8.

SAVE THESE INSTRUCTIONS!

MONTAGE

As for the assembly of the device, we recommend two grown-up persons. Do not take the treadmill out of the box: use the packing material to cover the floor on the assembly site.

Before assembling the device, insure all parts are present:

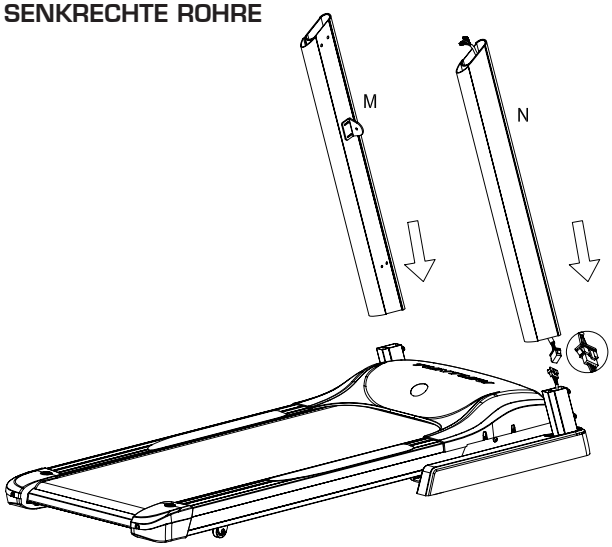
PACKAGE 1/2
1. Running base
2. Power cord
3. Assembly kit (contents are marked with an * in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment.

PACKAGE 2/2
1. Handlebar
2. Console unit
3. Senkrechte rohre

The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. In case of problems contact your Tunturi dealer. The package includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Two people are needed for the installation. Assemble the equipment as follows:

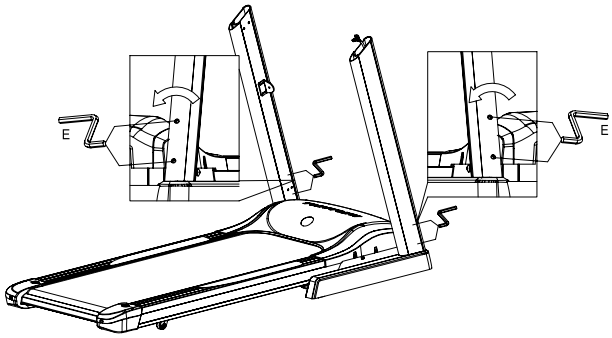
T70/T80

SENKRECHTE ROHRE

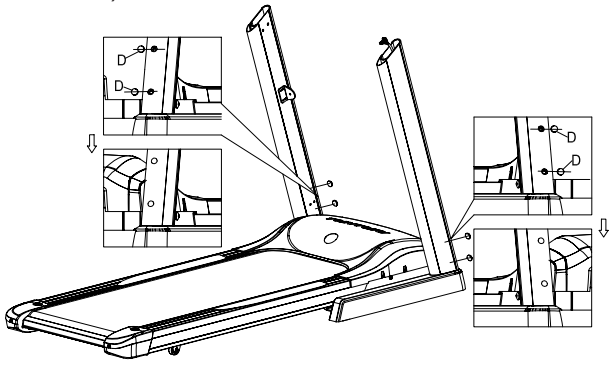


Schließen Sie die Kabel an, die aus den senkrechten Rohren links herausragen. Befestigen Sie die senkrechten Rohre jeweils am unteren Rahmen mithilfe von zwei Bolzen. Gehen Sie vorsichtig vor, um das aus dem senkrechten Rohr hervorragende Kabel nicht zu beschädigen.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Entfernen Sie nicht die Bolzen, sondern schieben Sie das senkrechte Rohr über die Bolzen und ziehen Sie die Bolzen GEGEN DEN UHRZEIGERSINN an.

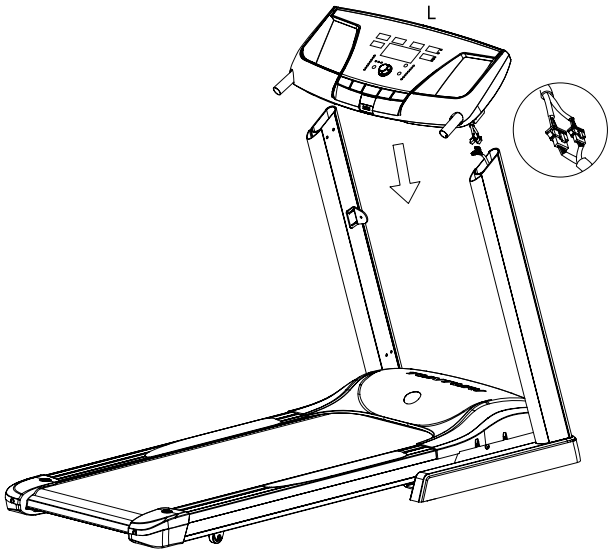


Nachdem Sie die Bolzen festgezogen haben, stecken Sie die Stöpsel zur Abdichtung in die Löcher. Die Stöpsel sind selbstklebend. (Sie sollten zunächst die Schutzschicht entfernen.)

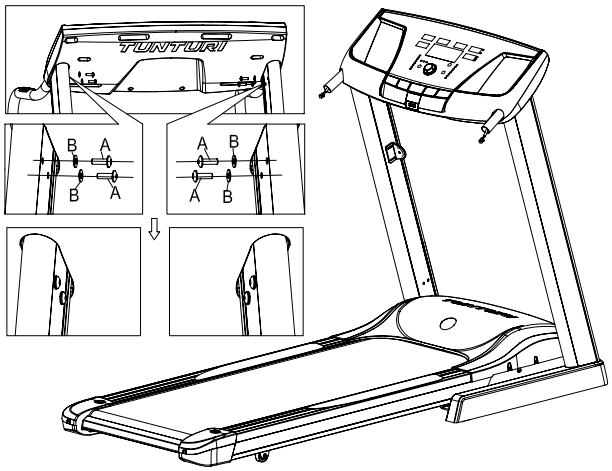


HANDGRIFF UND KONSOLE

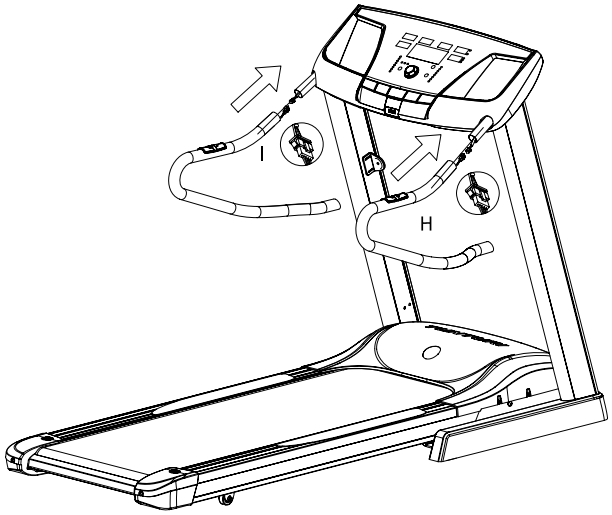
Schließen Sie das Kabel, das aus dem senkrechten Rohr links herausragt, mithilfe des Steckers in der Konsole an und drücken Sie das angeschlossene Kabel in das senkrechte Rohr. Drücken Sie die Konsole auf die senkrechten Rohre.



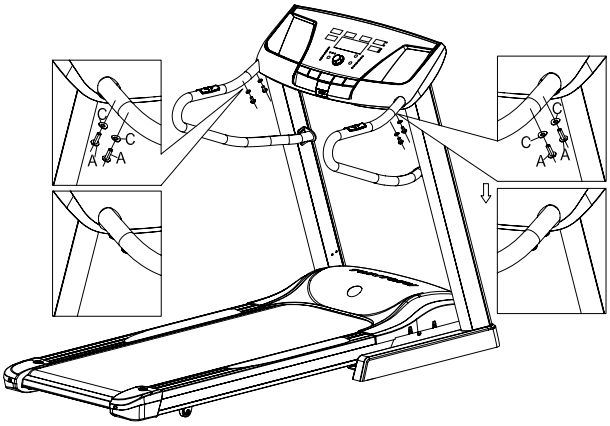
Verwenden Sie zur Befestigung der Konsole auf den senkrechten Rohren die 4 Bolzen und dazugehörigen Scheiben. Nach der Positionierung der Konsole ziehen Sie die Bolzen an.



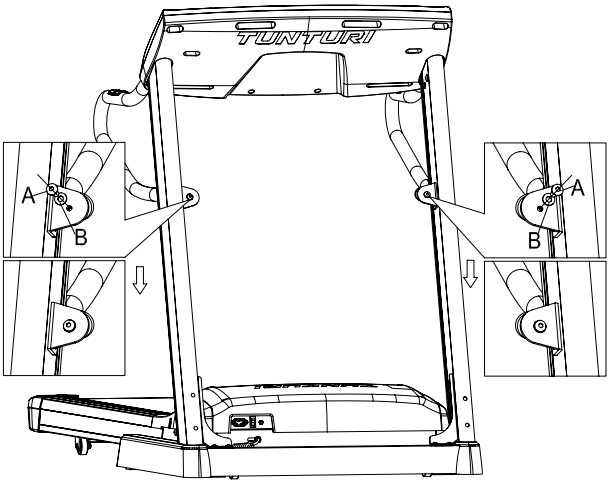
Schließen Sie die Kabel des Sensors am linken Handgriff an und schieben Sie das Kabel in das Rohr.



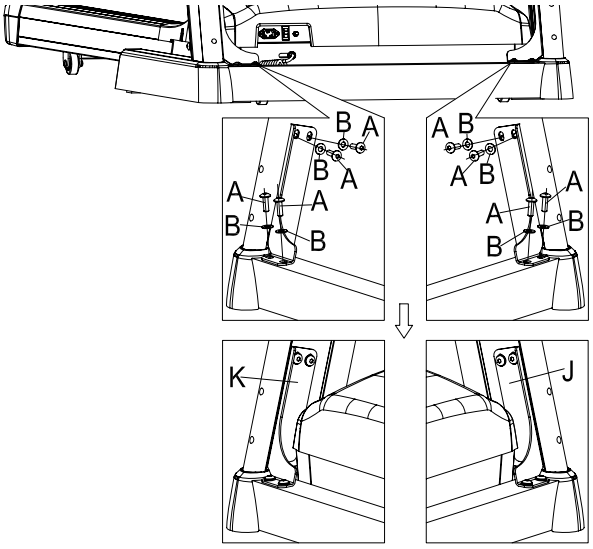
Positionieren Sie den rechten Handgriff auf der Konsole. Stellen Sie sicher, dass sich der Schaumstoff im Kunststoff befindet und sich nicht aufrollt. Positionieren Sie die Löcher oben auf dem Handgriff und befestigen Sie die Bolzen leicht (noch nicht festziehen).



Befestigen Sie die Unterseite des Handgriffs an der Halterung und ziehen Sie den Bolzen an. Danach können Sie die Bolzen auf der Oberseite des Handgriffs festziehen.



Befestigen Sie die Halterung am senkrechten Rohr. Positionieren Sie zunächst alle Schrauben nur lose und stellen Sie sicher, dass die Halterung sowohl an der Unterseite als auch an der Seite am Rahmen anschließt. Schrauben Sie dann erst die Bolzen unten fest und danach dann die Bolzen des senkrechten Rohrs.



Entfernen Sie den Schutzfilm vom Bildschirm.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Der Laufbandtrainer funktioniert nur, wenn der Sicherheitsschlüssel ordnungsgemäss im Schloss steckt. Das Laufband bleibt automatisch stehen, sobald sich der Sicherheitsschlüssel nicht mehr im Schloss links am Cockpit befindet. Die Schnur des Sicherheitsschlüssels mit Hilfe des Clips an der Kleidung befestigen und den Sicherheitsschlüssel ins Schloss stecken. Sicherstellen, dass der Clip an der Schnur des Sicherheitsschlüssels gut an Ihrer Kleidung befestigt ist. Bei Zug sollte sich der Clip nicht von Ihrer Kleidung lösen, sondern der Sicherheitsschlüssel aus dem Schloss gezogen werden. Zum Auf- und Absteigen und bei der Bedienung der Tastatur immer an den Handläufen festhalten. Nie vom laufenden Laufband abspringen!

NETZKABEL

Das Netzkabel am Laufbandtrainer neben dem Netzschalter befindliche Buchse einstecken. Bevor Sie das Gerät an das Stromnetz anschliessen, stellen Sie sicher, dass die Voltzahl Ihres Stromnetzes mit der auf dem Typenschild übereinstimmt. Schalten Sie den Strom für das Gerät mit dem neben dem Stecker befindlichen Stromschalter ein.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Das Gerät darf nur an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verwenden Sie keine Verlängerungsschnur, um das Gerät mit einer Steckdose zu verbinden.

ALLGEMEINES ZUM TRAINING

Vor Beginn des Trainings sollte man sich sorgfältig mit den Funktionen und der Handhabung des motorisierten Laufbandes vertraut gemacht haben.

Trainieren mit einem Laufband ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d.h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine längere Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahmefähigkeit, was zu einer Steigerung von Kondition und Ausdauer führt. Die Fähigkeit des Körpers, Fett zu verbrennen, hängt direkt von der Fähigkeit des Körpers ab, Sauerstoff zu transportieren. Aerobes Training ist vor allem angenehm. Man sollte zwar schwitzen, aber der Puls darf nicht unangemessen ansteigen. Auf diese Weise hält man länger durch. Die empfohlene Trainingslänge beträgt drei Mal die Woche 30–60 Minuten – je nach Zielen, Kondition und Möglichkeiten.

Falls Sie auf dem Gehgeschwindigkeitsniveau trainieren möchten, können Sie den Abwechslungsund Beanspruchungsgrad Ihrer Leistungen durch Veränderung des Anstiegswinkels Ihrer Laufunterlage steigern. Sie können Ihr Gehtraining auch dadurch vielseitiger gestalten, indem Sie gleichzeitig Ihre Armmuskeln mit kleinen Hanteln trainieren. Denken Sie dabei bitte an Ihr Gleichgewicht und an andere Sicherheitsfaktoren.

Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi www.tunturi.com.

FÜR IHRE GESUNDHEIT

• Dieses Gerät darf nur in Innenräumen benutzt werden; es ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen vorgesehen.
• Stellen Sie das Gerät auf einen sicheren, ebenen Untergrund. Darauf achten, dass der Bereich neben und vor (mindestens 100 cm) und hinter (mindestens 100x200 cm) dem Laufbandtrainer frei ist. Sorgen Sie auch dafür, dass keine Kinder oder Haustiere in diesen Bereich kommen können, solange das Gerät in Betrieb ist.

FÜR DIE TRAININGSUMGEBUNG

• Es wird empfohlen, das Gerät auf eine Schutzmatte zu stellen.
• Vergewissern Sie sich, dass der Trainingsraum ausreichend belüftet ist. Um Erkältungen zu vermeiden, trainieren Sie nicht an einem zugigen Ort.

FÜR DEN GEBRAUCH

• Falls Sie Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
• Das Gerät kann immer nur von einer Person benutzt werden.
• Lassen Sie ein laufendes Laufband nie unbeaufsichtigt.
• Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung und Schuhe. • Das Gerät darf nicht benutzt werden, falls es nicht völlig funktionstauglich ist.

TRAINING BEGINNEN

• Zur Vermeidung von Muskelkater Aufwärmtraining (langsames Joggen oder Gehen) und Dehnübungen nicht vergessen.
• Mit gegrätschten Beinen auf die Seitenränder des Laufbandtrainers stellen. Das Gerät nie auf dem Laufband stehend in Bewegung setzen.
• Beginnen Sie Ihr Training mit einer langsamen Geschwindigkeit und steigern Sie dann Geschwindigkeit bzw. Steigungswinkel gradweise je nach Ihrer Kondition und wie Sie sich gerade fühlen.
• Zum Auf- und Absteigen und bei der Bedienung der Tastatur immer an den Handläufen festhalten. Nie vom laufenden Laufband abspringen!
• Halten Sie Rücken und Nacken gerade, so vermeiden Sie Verspannungen und Schmerzen in Nacken, Schultern und Rücken. Laufen Sie möglichst immer in der Mitte des Laufbandes und halten Sie einen solchen Abstand zum Cockpit, dass dieses Ihr Laufen nicht stört, Sie es aber trotzdem leicht erreichen.
• Sollten während Ihres Trainings Funktionsstörungen am Gerät auftreten, halten Sie sich bitte an den Handstützen fest und stellen sich sofort breitbeinig auf die Seitenplatten der Laufunterlage. Stellen Sie das Laufband ab und sehen Sie in der Anleitung unter „Funktionsstörungen“ nach.
• Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.

TRAINING BEENDEN

• Beenden Sie nicht abrupt Ihr Training, sondern fahren Sie schrittweise Ihre Geschwindigkeit zurück. Bitte vergessen Sie nicht das Stretching nach Beendigung des Trainings.
• Den Sicherheitsschlüssel immer abziehen.
• Das Gerät ausschalten.
• Das Netzkabel sowohl aus der Steckdose als auch aus der Buchse am Laufbandtrainer ziehen und an einem sicheren Ort, vor Kinderhand geschützt, aufbewahren.
• Das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Wischtuch von eventueller Feuchtigkeit befreien. Keine Lösungsmittel verwenden!

HERZFREQUENZ

Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erzielen Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Mass ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz. Als zuverlässigste Art der Herzfrequenzmessung hat sich die drahtlose Herzfrequenzabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen.

BITTE BEACHTEN! Falls Sie einen Herzschrittmacher tragen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt bestätigen, dass Sie die drahtlose Herzfrequenzmessung benutzen können.

Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die gegen die Haut kommenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser oder Speichel anfeuchten. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht. Den Elektrodengurt jedoch nicht so festziehen, dass z. B. die Atmung erschwert wird. Der Sender kann den Pulswert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m an den Empfänger übertragen.

Bei trockenen Elektroden wird kein Herzfrequenzwert angezeigt. Ggf. Elektroden wieder anfeuchten. Für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung müssen die Elektroden auf Körpertemperatur angewärmt sein. Sind mehrere drahtlose Herzfrequenzmessgeräte gleichzeitig eingesetzt, sollten sie mindestens 2 m voneinander entfernt sein. Werden nur ein Herzfrequenzempfänger, aber mehrere Sender eingesetzt, darf sich nur eine Person, die einen Herzfrequenzsender trägt, während der Herzfrequenz-messung innerhalb der Reichweite des Senders befinden. Der Sender schaltet sich aus, wenn der Elektrodengurt abgenommen wird. Er kann jedoch durch Feuchtigkeit neu aktiviert werden, was die Lebensdauer der Batterie verkürzt. Deswegen ist es wichtig, den Sender nach dem Training sorgfältig zu trocknen.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können. Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie diese nicht kennen, orientieren Sie sich bitte an der nachfolgenden Formel:

220 – ALTER

Das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer der bereits genannten Risikogruppen zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen.

Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

ANFÄNGER: 50-60 % DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ
Sie ist ausserdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

FORTGESCHRITTENE: 60-70 % DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ
Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfängerniveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

AKTIVE SPORTLER: 70-80 % DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ
Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

COCKPIT

FUNKTIONSTASTEN

START
Beginnen Sie mit der gewählten Trainingseinheit.

TASTEN ZUR NEIGUNGSKONTROLLE
Durch Drücken der Taste zum Anheben der Neigung können Sie den Neigungswinkel des Laufbandes in Stufen von 0,5 % erhöhen, durch Drücken der Taste zum Verringern der Neigung wiederum verringern Sie die Neigung in Stufen von 0,5 %. Der Neigungswinkel kann zwischen 0 % (horizontal) und 10 % eingestellt werden.

TASTEN ZUR NEIGUNGSKONTROLLE
Durch Drücken der Taste zum Anheben der Neigung können Sie den Neigungswinkel des Laufbandes in Stufen von 0,5 % erhöhen, durch Drücken der Taste zum Verringern der Neigung wiederum verringern Sie die Neigung in Stufen von 0,5 %. Der Neigungswinkel kann zwischen 0 % (horizontal) und 10 % eingestellt werden.

PFEILTASTEN
Bei den Benutzereinstellungen verändern Sie Einstellwerte mithilfe der Pfeiltasten. Im HRC-Modus können Sie den eingegebenen Pulswert während des Trainings mithilfe der Pfeiltasten verändern. In den Trainingsprogrammen können Sie das Anspruchsniveau mithilfe der Pfeiltasten skalieren. Durch Druck auf die "Pfeil oben" erhöhen Sie das Anspruchsniveau, durch Druck auf die "Pfeil unten" verringern Sie es.

START / STOP
Durch einmaliges Drücken der STOP-Taste bleibt das Laufband stehen und geht in einen 5 Minuten dauernden Wartemodus über. Vor Ablauf von 5 Minuten können Sie die unterbrochene Trainingseinheit durch Drücken der START-Taste wieder aufnehmen. Wird der Pausenbildschirm angezeigt, drücken Sie EINGABE JOGWHEEL, um Ihre Übung zu beenden. Ein Druck von 2 Sekunden auf die STOPTaste setzt die Anzeige auf Null zurück, worauf die Anzeige in den Startzustand und das Laufband in die Startposition zurückkehrt.

SELECT
Vor Betätigung der START-Taste können Sie mit der JOGWHEEL-Taste einen Trainingsmodus wählen. Während des Trainings drücken Sie EINGABE JOGWHEEL, um die Profilanzeigen auszuwählen.

ENTER
Bestätigen Sie Ihre Wahl (Trainingsmodus oder –programm, Benutzereinstellungen).

MEMORY
Mit Hilfe der MEM-Taste können Sie das beendete Training im Speicher des Cockpits abspeichern. Das Abspeichern setzt die Wahl eines Benutzercodes voraus. Sie können nur Trainingsübungen mit einer Länge von mindestens 10 Minuten speichern. Für jeden Benutzercode stehen fünf Speicherplätze zur Verfügung.

PSC
In der PSC-Funktion regeln Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes während des Trainings und ohne das Cockpit zu berühren, indem Sie Ihre Position auf dem Laufband verändern. Die PSC-Funktion setzt die Verwendung eines Herzfrequenz-Messgurts voraus. Sie können die PSC-Funktion beim Manual-Training, beim winkelgesteuerten HRC-Training, beim Rolling Hills- Profil und bei beiden Konditionstests benutzen.

SET
Drücken Sie die SET-Taste, um einen Benutzercode auszuwählen. Geben Sie die Benutzerdaten ein und wählen Sie Anzeigewerte aus, um die Gesamttrainingsdauer in Stunden und die Gesamttrainingsstrecke in Kilometern bzw. Meilen auf der Grundlage der gewählten Einheit (metrisch oder britisch) anzuzeigen.

ANZEIGEN

HEART RATE (HERZFREQUENZ)
50-220 bpm. Die Herzfrequenzlampe blinkt stets, wenn das Messgerät ein Frequenzsignal empfängt.

KCAL (Energieverbrauch)
0-9999 kcal, in Intervallen von 1 kcal

ELEVATION (Steigungswinkel)
0-10 %, in Intervallen von 0,5 %

TIME (Trainingszeit)
Anzeige mit Sekundengenauigkeit 00:00-99:59, danach mit Minutengenauigkeit h1:40 - h9:59.

DISTANCE (Strecke)
0.00-99.99 km, in Intervallen von 0,01 km

SPEED (Laufbandgeschwindigkeit)
0,5-22,0 km/h in Intervallen von 0,1 km/h. Die Signallampe

bezeichnet die gewählte Maßeinheit (km/h, mph (miles per hour), pace (Schritt), bzw. oder Minuten/Meile)

GRAFIK/TEXTANZEIGE

Das T70-Modell ist mit einer kombinierten Text- und Profilanzeige ausgestattet, die den Benutzer auf Englisch durch den Trainingsablauf führt und während des Trainings anleitet. Die gesonderte grafische Anzeige beim T80-Modell gibt detaillierte Informationen über das jeweilige Trainingsprofil. Das Textfeld führt durch den Trainingsablauf und gibt Anleitungen während des Trainings.

EINGABE DER BENUTZERANGABEN

Wir empfehlen Ihnen einen Benutzercode zu wählen und Ihre persönlichen Daten abzuspeichern. Diese Informationen werden u.a. bei der präziseren Einschätzung des Energieverbrauchs benötigt. Gleichzeitig können Sie auch die bei dem Laufband verwendeten Maßeinheiten eingeben sowie die Gebrauchsgesamtwerte des Laufbands ablesen. Durch Wählen eines Benutzercodes können Sie auch ein durchgeführtes Training abspeichern.

1. Bestätigen Sie die SET-Taste. Wählen Sie mit Hilfe der Pfeiltasten einen Benutzercode (1-4). Bestätigen Sie den eingegebenen Wert mit der ENTER-Taste.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Die Alternative NO USER bezieht sich auf die Geräteinstellungen und unterhalb dieser finden Sie die Gesamtlaufzeit bzw. –strecke des Geräts.

2. Stellen Sie die Masseinheiten ein (Metric = metrisches System, Imperial = englische Masseinheiten); verändern Sie die Einstellungen mit den Pfeiltasten. Bestätigen Sie den eingegebenen Wert mit der ENTER-Taste, wonach Sie zur nächsten Einstellung gelangen.
3. Geben Sie Ihr Gewicht ein. Ändern Sie die Einstellungen mit der Pfeiltaste, bestätigen Sie den eingegebenen Wert mit der ENTER-JOGWHEEL, worauf Sie zur nächsten Einstellung gelangen: Die Angaben werden zur Einschätzung des Energieverbrauchs benötigt.
4. Legen Sie die Körperlänge des Benutzers fest. Diese Angaben werden für den geschätzten Energieverbrauch bei einem 2-Kilometer-Lauftest benötigt.
5. Eingabe des Geschlechts (Male = Mann, Female = Frau). Ändern Sie die Einstellungen mit der Pfeiltaste, bestätigen Sie den eingegebenen Wert mit der ENTER-JOGWHEEL, worauf Sie zur nächsten Einstellung gelangen: Die Angaben werden zur Einschätzung des Energieverbrauchs benötigt.
6. Geben Sie das Alter des Benutzers ein; verändern Sie die Einstellungen mit den Pfeiltasten, bestätigen Sie den eingestellten Wert mit der ENTER-JOGWHEEL, worauf Sie zur nächsten Einstellung gelangen: Die Angaben werden zur Einschätzung des Energieverbrauchs benötigt.
7. Schalten Sie die Verwendung der Tonsignale ein (ON = Tonsignale werden verwendet, OFF = Tonsignale werden nicht verwendet); verändern Sie die Einstellungen mit den Pfeiltasten, bestätigen Sie den eingestellten Wert mit der ENTER-JOGWHEEL, worauf Sie zur nächsten Einstellung gelangen.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Bei den Trainingsprofilen zeigt das Cockpit mit einem Signalton im Voraus die Änderungen im Profil an.
8. Geben Sie die für die Anzeige gewünschte Maßeinheit ein (km/h, min/km, mph, min/mile). Ändern Sie die Einstellungen mit der Pfeiltaste, bestätigen Sie den eingegebenen Wert mit der ENTER-Taste, worauf Sie zur nächsten Einstellung gelangen: Die Angaben werden zur Einschätzung des Energieverbrauchs benötigt.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Die jeweilige Maßeinheit können Sie auch während des Trainings bestimmen: bestätigen Sie die SET-Taste einmal und ändern Sie die Einstellungen mit der Pfeiltaste, bestätigen Sie den eingegebenen Wert mit der ENTER-Taste, worauf Sie zurück zum Training gelangen.

9. Mit Hilfe der Pfeiltasten geben Sie die Spitzengeschwindigkeit des Laufbands für die PSCund herzfrequenzgesteuerten Trainingsphasen ein: in diesen Phasen wird die Geschwindigkeit auf Grund der Herzfrequenz des Benutzers geregelt und kann ohne eine vorgegebene Spitzengeschwindigkeit zu schnell für das Training werden. Der vorgegebene Wert für die Spitzengeschwindigkeit beträgt 12 km/h. Ändern Sie die Einstellungen mit der Pfeiltaste. Mit der ENTER-JOGWHEEL gelangen Sie zur nächsten Anzeige.
10. Aus der Anzeige TOTAL TIME ersehen Sie die benutzerspezifische Gesamtlaufzeit des Laufbandes. Mit der ENTER-JOGWHEEL gelangen Sie zur nächsten Anzeige.
11. Aus der Anzeige TOTAL DISTANCE ersehen Sie die benutzerspezifische Gesamtlaufstrecke des Laufbandes. Mit der ENTER-JOGWHEEL gelangen Sie zurück zur Eingabe der Benutzerangaben, die Benutzereinstellungen verlassen Sie mit der STARTTaste.
Wenn einmal Sie ihre Benutzerdaten eingegeben haben, haben Sie im Weiteren davon den Vorteil, dass Sie Ihr Training nach Eingabe Ihres Benutzercodes gleich beginnen können. Ein gewählter Benutzercode bleibt im Speicher des Cockpits so lange gespeichert, bis Sie einen anderen Code verwenden, der Sicherheitsschlüssel abgezogen oder das Netzkabel des Geräts gezogen wird.

POSITION SPEED CONTROL (PSC)

In der Funktion Position Speed Control (PSC) regulieren Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes durch Veränderung Ihrer Position auf dem Laufband. Die Laufbandgeschwindigkeit nimmt zu, wenn Sie sich auf dem vorderen Teil des Laufbandes befinden, nimmt ab, wenn Sie sich auf dem hinteren Teil des Laufbandes befinden, und bleibt unverändert, wenn sie sich im mittleren Teil des Laufbandes befinden.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Als Zeichen der aktivierten Herzfrequenzmessung blinkt in der Heart-Rate-Anzeige ein Quadrat.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Befestigen Sie stets, wenn Sie die PSC-Funktion eingestellt haben, den Sicherheitsschlüssel sorgfältig an Ihrem Hemd. Stellen Sie die Länge des Bandes des Sicherheitsschlüssels so ein, dass er sich vom Anzeigegerät löst, wenn Sie sich zu weit hinten befinden.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Wenn Sie mit der PSC-Funktion trainieren, darf sich in der Nähe des Laufbandes (Mindestabstand 2 m) kein anderer Herzfrequenzsender befinden; die gleichzeitigen Signale von zwei Sendern gefährden die Benutzersicherheit, indem sie die Steuerung der PSC-Funktion stören!

PSC SETTINGS
Sie können die PSC-Funktion nur eingeben, wenn das Laufband steht.

1. Beginnen Sie mit dem Gebrauch der PSC-Funktion, indem Sie die Grenzwerte der Geschwindigkeitsbereiche festlegen. Betätigen Sie die PSC-Taste des Messgeräts.
2. Auf der Basis der zuletzt eingegebenen Einstellung erscheint in der Anzeige der Text PSC ON (Funktion an) oder PSC OFF (Funktion aus). Geben Sie mit den Pfeiltasten PSC ON ein und drücken Sie die ENTER JOGWHEEL.
3. In der Anzeige erscheint der Text PRESS ENTER TO CALIBRATE PSC OR START TO EXIT (Betätigen Sie die Enter Taste um zu den PSC-Einstellungen zu kommen; mit der START-Taste verlassen sie das Einstellungsmenü). Stellen Sie sich auf den mittleren Abschnitt des Laufbandes. Die Beschleunigungszone beginnt ca. 10 cm vom Messpunkt aus gesehen weiter vorne, die Verlangsamungszone ihrerseits 20 cm weiter hinten. Drücken Sie die ENTER-JOGWHEEL, worauf in der Anzeige der Text PLEASE WAIT 8 erscheint und das Messgerät Ihre Entfernung aufgrund des Herzfrequenzsignals misst. Nach Ablauf der Messung von 8 Sekunden erscheint in der Anzeige der Text CALIBRATION READY PRESS START (Einstellung fertig, starten Sie die Funktion mit der START-Taste).
4. Wenn das Messgerät das Herzfrequenzsignal nicht empfängt oder bei der Entfernungsmessung ein Problem auftaucht, die Konsole wird auf den PSC-Ausgangswert zurückgesetzt. In diesen Störfällen erscheint für 5 Sekunden in der Anzeige der Text CHECK TRANSMITTER. Vergewissern Sie sich dann, dass Sie die Hinweise zum Gebrauch des Messgurts befolgt haben. Wenn die Grenzen der Geschwindigkeitsbereiche Ihrer Ansicht nach passend sind, können Sie in Zukunft die PSC-Funktion starten, indem Sie PSC ON wählen, die JOGWHEEL-und START-Tasten drücken und die gewünschte Trainigsform wählen. Falls Sie die Grenzen der Geschwindigkeitszonen ändern wollen, wiederholen Sie bitte die Schritte 1-3 und platzieren Sie sich in der Messphase an einer geeigneteren Stelle auf dem Laufband.
5. Wählen Sie die Trainingsweise manuell, Rolling Hills, eine auf der Einstellung des Winkels basierende Trainingsweise mit unveränderter Herzfrequenz oder einen Konditionstest. Dabei können Sie die Laufbandgeschwindigkeit mit Hilfe der PSC-Funktion steuern. Die Aktivierung der PSC-Funktion wird durch die leuchtende PSC Signallampe in der Anzeige signalisiert. Die Aktivierung der PSC-Funktion wird durch die Balken auf der Anzeige angezeigt. Die Balken zeigen an, in welchem Geschwindigkeitsbereich Sie sich gerade befinden (+ = die Geschwindigkeit nimmt zu, O = die Geschwindigkeit bleibt gleich, - = die Geschwindigkeit nimmt ab).
6. Starten Sie das gewählte Trainingsprogramm durch Betätigung der START-Taste und stellen Sie die Laufbandgeschwindigkeit ein, indem Sie auf dem Laufband weiter vorn oder hinten stehen. Beachten Sie, dass während er aktivierten PSC-Funktion auch die Tasten zur Geschwindigkeitsregulierung (Schildkröte/ Hase) funktionieren.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Falls Ihnen die PSC-Funktion nicht schon von früher bekannt ist, empfehlen wir das Kennenlernen der Funktion bei langsamem Trainingstempo.

7. Die Nutzung der PSC-Funktion beenden Sie, indem Sie zum Ende des Trainings zweimal die STOP-Taste betätigen.

WAHL DER TRAININGSEINHEIT

Drücken Sie die JOGWHEEL-Taste bis die Signallampe bei der gewünschten Trainingseinheit leuchtet. Es stehen zur Auswahl:

1. Das Manual-Training, bei dem Sie während des Trainings selbst die Geschwindigkeit und den Neigungswinkel wählen.
2. Das herzfrequenzgesteuerte HRC-Training, bei dem das Laufband die Geschwindigkeit / Neigung in der Weise steuert, dass Sie ständig auf dem von Ihnen gewählten Herzfrequenzniveau trainieren; herzfrequenzgesteuerte Profile erfordern stets die Verwendung eines Herzfrequenzmessgurts.
3. Konditionstest: Das Laufband bietet Ihnen zwei alternative Tests, den 2-km-Gehtest oder den zwölfminütigen Cooper-Lauftest.
4. Ein fertiges Trainingsprofil, bei dem Geschwindigkeit / Neigungswinkel oder Frequenzniveau in einer im voraus festgelegten Weise wechseln.

MANUAL-TRAINING

SCHNELLSTART:
1.Das Manual-Training ist die Voreinstellung des Laufbandes. Sie können das Training direkt durch Druck auf die Start-Taste beginnen.

BENUTZERSPEZIFISCHER START:
2. Falls Sie Ihre Benutzerdaten nutzen wollen oder Ihre Trainingsphase abspeichern, geben Sie bitte Ihre Benutzerdaten bzw. Ihren Benutzercode (1-4) ein. Drücken Sie die START-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
3.Drücken Sie die JOGWHEEL-Taste, bis die ManualSignallampe aufleuchtet.
4.Drücken Sie die START-Taste; das Laufband setzt sich mit einer Geschwindigkeit von 1,5 km/h in Bewegung. Sie können die Geschwindigkeit mit den Hase-/ Schildkrötetasten und mit der PSC-Funktion verändern. Sie können die Laufbandneigung mit den Tasten zur Neigungskontrolle verändern.
5.Die Profilanzeige speichert im Minutenabstand die Geschwindigkeitsdaten des Trainings. Nach 20 Minuten verschiebt sich die Anzeige in der Weise nach links, dass jeweils die Geschwindigkeitsdaten der letzten 20 Minuten angezeigt werden. Bei Drücken der JOGWHEELTaste während des Trainings zeigt das Cockpit die gesammelten Geschwindigkeits-, Steigungs-, Puls- und Laufbahn-Trainingsprofile an.
6.Durch einmalige Betätigung der STOP-Taste bleibt das Laufband stehen und geht in einen 5 Minuten dauernden Wartezustand über. Während dieser Zeit können Sie das unterbrochene Training durch Betätigung der START-Taste fortsetzen. Im Wartezustand können Sie ebenfalls Ihr Training im Cockpit abspeichern (siehe Speicherfunktion). Durch zweimaliges Drücken der STOP-Taste beenden Sie das Trainingsprogramm, worauf das Cockpit Ihre absolvierte Leistung anzeigt und auf die Startposition zurück springt.

HERZFREQUENZ-GESTEUERTES TRAINING

Trainingseinheiten mit konstanter Herzfrequenz ermöglichen das Training mit einem zuvor gewählten Frequenzniveau. Herzfrequenzgesteuerte Profile setzen stets die Verwendung eines Herzfrequenzmessgurts. Wenn die Herzfrequenzmessung nicht gelingt, erscheint im Textfeld die Fehleranzeige CHECK TRANSMITTER. Vergewissern Sie sich dann, dass Sie die Hinweise zum Gebrauch des Messgurts befolgt haben.

1.Falls Sie Ihre Benutzerdaten nutzen wollen oder Ihre Trainingsphase abspeichern, geben Sie bitte Ihre Benutzerdaten bzw. Ihren Benutzercode (1-4) ein. Drücken Sie die START-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
2.Drehung Sie die JOGWHEEL-Taste, bis die HRCSignallampe aufleuchtet. Drücken Sie die ENTER-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
3.Wählen Sie mit den Pfeiltasten ein herzfrequenz-gesteuertes Profil:
a) Tempo: Die Kontrolle des Frequenzniveaus geschieht durch die Veränderung der Laufbandgeschwindigkeit. Falls gewünscht, kann der Steigungswinkel während der Training verändert werden.
b) Steigung: Die Kontrolle des Frequenzniveaus erfolgt durch die Veränderung der Laufflächensteigung. Bei dieser Trainingsweise regeln Sie die Trainingsform regeln Sie selbst die Geschwindigkeit des Laufbandes mit der PSC-Funktion oder mit der Hasen- und Schildkrötentaste
c) Kombination: Die Kontrolle des Herzfrequenzniveaus beruht auf der automatischen, gleichmässigen Veränderung des Laufflächensteigungswinkels und der Laufgeschwindigkeit.

4.Drücken Sie die ENTER-JOGWHEEL zur Bestätigung Ihrer Wahl.
5. Stellen Sie den gewünschten Herzfrequenzwert (80-180) mit den Pfeiltasten.
6. Beginnen Sie mit dem Programm durch Betätigung der START-Taste. Während des Trainings können Sie das Frequenzniveau mit Hilfe der Pfeiltasten verändern.
7.Die Profilanzeige speichert im Minutenabstand die Geschwindigkeitsdaten des Trainings. Nach 20 Minuten verschiebt sich die Anzeige in der Weise nach links, dass jeweils die Geschwindigkeitsdaten der letzten 20 Minuten angezeigt werden. Bei Drücken der JOGWHEEL Taste während des Trainings zeigt das Cockpit die gesammelten Geschwindigkeits-, Steigungs-, Puls- und Laufbahn-Trainingsprofile (T80) an.
8.Durch einmalige Betätigung der STOP-Taste bleibt das Laufband stehen und geht in einen 5 Minuten dauernden Wartezustand über. Während dieser Zeit können Sie das unterbrochene Training durch Betätigung der START-Taste fortsetzen. Im Wartezustand können Sie ebenfalls Ihr Training im Cockpit abspeichern (siehe Speicherfunktion). Durch zweimaliges Drücken der STOP-Taste beenden Sie das Trainingsprogramm, worauf das Cockpit Ihre absolvierte Leistung anzeigt und auf die Startposition zurück springt.

KONDITIONSTEST

Dieses Laufband bietet Ihnen zwei verschiedene Konditionsteste. Der 2-km-Gehtest ist von seiner Beanspruchung her leichter und wird in schnellem Gehtempo absolviert. Für Personen mit guter Kondition eignet sich der zwölfminütige Cooper-Lauftest besser.

1. Drehung Sie die JOGWHEEL-Taste, bis die Signallampe des Textes Test aufleuchtet. Drücken Sie die ENTER Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
2. Drehung Sie die JOGWHEEL-Taste, mit deren Hilfe können Sie zwischen dem 2-km-Gehtest und dem Cooper-Test wählen. Drücken Sie die ENTER-JOGWHEEL zur Bestätigung Ihrer Wahl.

2 KM GEHTEST

Der Gehtest setzt die Verwendung eines Herzfrequenzmessgeräts voraus. Beim Gehtest wird das Konditionsniveau auf Basis der Herzfrequenz während des Gehens und der für die 2 km gebrauchten Zeit errechnet. Dem Test geht eine dreiminütige Aufwärmphase voraus. Wir empfehlen auch, nach dem Test kontinuierlich weiterzugehen, so dass Ihre Herzfrequenz allmählich zum Normalwert zurückkehrt. Auf Grund der Ergebnisse zeigt das Cockpit Ihre geschätzte maximale Sauerstoffaufnahmefähigkeit an.

BEGINN DES GEHTESTS:

1.Das Textfeld des Cockpits erfragt die Länge der Testperson (HEIGHT): Geben Sie mit den Pfeiltasten Ihre Länge ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der ENTER-JOGWHEEL.
2.Das Textfeld des Cockpits erfragt das Geschlecht der Testperson (SEX): Geben Sie mit den Pfeiltasten Ihr Geschlecht ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der ENTER-JOGWHEEL.
3.Das Textfeld des Cockpits erfragt das Gewicht der Testperson (WEIGHT): Geben Sie mit den Pfeiltasten Ihr Gewicht ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der ENTER-JOGWHEEL.
4.Das Textfeld des Cockpits erfragt das Alter der Testperson (AGE): Geben Sie mit den Pfeiltasten Ihr Alter ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der ENTER JOGWHEEL.
5.Das Textfeld des Cockpits zeigt an, dass Sie jetzt mit der dreiminütigen Aufwärmphase (WARM UP) beginnen können. Beginnen Sie die Aufwärmphase durch Drücken der START-Taste.
6.Der Steigungswinkel der Laufunterlage stellt sich automatisch auf 1 % ein, womit im Test der Windwiderstand simuliert wird. Regeln Sie die Geschwindigkeit mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten. Wir empfehlen zum Aufwärmen eine etwas höher als durchschnittliche Gehgeschwindigkeit.
7.Während der Aufwärmphase läuft die Stoppuhr drei Minuten lang rückwärts. Zeigt die Uhr 0:00, ertönt ein Signalton und der eigentliche Test beginnt (TEST STARTED!).

VERLAUF DES GEHTESTS:

1.Ziel dieses Testes ist es, möglichst schnell eine 2 km lange Strecke zu gehen. Die Geschwindigkeit regeln Sie selbst, mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten. Denken Sie bitte daran bei diesem Test nicht zu laufen!
2.Falls die Herzfrequenzmessung nicht funktionieren sollte, erscheint im Textfeld des Cockpits der Text CHECK TRANSMITTER. Vergewissern Sie sich dann, dass Sie die Hinweise zum Gebrauch des Messgurts befolgt haben.
3.Nach Vollenden der 2 km langen Strecke ertönt ein Signalton. Darauf beginnt die vorprogrammierte

Auslaufphase von 5 Minuten, an deren Ende das Laufband stehen bleibt. Das Textfeld des Cockpits zeigt das Testergebnis als maximale Sauerstoffaufnahmefä higkeit und eine Bewertung Ihres Konditionsniveaus an. Das Textfeld zeigt das Testergebnis als maximale Sauerstoffaufnahmefähigkeit an. Vergleichen Sie Ihr Ergebnis mit der beiliegenden Tabelle über die Konditionsniveauklassen bei verschiedenen Altersgruppen.

COOPER-TEST

Beim Cooper-Test wird das Konditionsniveau auf Grund einer in zwölf Minuten gelaufenen Strecke errechnet: je länger die zurückgelegte Strecke ist, in desto besserer Kondition befinden Sie sich. Dem Test geht eine dreiminütige Aufwärmphase voraus. Wir empfehlen auch, nach dem Test kontinuierlich weiterzugehen, so dass Ihre Herzfrequenz allmählich zum Normalwert zurückkehrt. Auf Grund der Ergebnisse zeigt das Cockpit Ihre geschätzte maximale Sauerstoffaufnahmefähigkeit an.

BEGINN DES COOPER-TESTS:

1.Das Textfeld des Cockpits zeigt COOPER SELECTED an. Drücken Sie die ENTER-JOGWHEEL zur Bestätigung Ihrer Wahl.
2.Das Textfeld des Cockpits erfragt das Geschlecht der Testperson (SEX): Geben Sie mit den Pfeiltasten Ihr Geschlecht ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der ENTER-JOGWHEEL.
3.Das Textfeld des Cockpits erfragt das Alter der Testperson (AGE): Geben Sie mit den Pfeiltasten Ihr Alter ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der ENTER-JOGWHEEL.
4.Das Textfeld des Cockpits zeigt an, dass Sie jetzt mit der dreiminütigen Aufwärmphase (WARM UP) beginnen können. Beginnen Sie die Aufwärmphase durch Drücken der START-Taste.
5.Der Steigungswinkel der Laufunterlage stellt sich automatisch auf 1 % ein, womit im Test der Windwiderstand simuliert wird. Regeln Sie die Geschwindigkeit mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der SPEEDTaste. Wir empfehlen zum Aufwärmen eine etwas höher als durchschnittliche Gehgeschwindigkeit.
6.Während der Aufwärmphase läuft die Stoppuhr drei Minuten lang rückwärts. Zeigt die Uhr 0:00, ertönt ein Signalton und der eigentliche Test beginnt (TEST STARTED!).

VERLAUF DES COOPER-TESTS:

1.Ziel des Tests ist es eine möglichst lange Strecke in zwölf Minuten zu laufen. Stellen Sie die Geschwindigkeit mit Hilfe der Tasten zur Geschwindigkeitseinstellung oder mit der SPEED-Taste ein.
2.Das Textfeld des Cockpits ermittelt das Testergebnis auf Grund der verwendeten Geschwindigkeit.
3.Nach Ablauf der zwölf Minuten ertönt ein Signalton. Darauf beginnt die vorprogrammierte Auslaufphase von 5 Minuten, an deren Ende das Laufband stehen bleibt. Das Textfeld des Cockpits zeigt das Testergebnis als maximale Sauerst offaufnahmefähigkeit und eine Bewertung Ihres Konditionsniveaus an. Vergleichen Sie Ihr Ergebnis mit der beiliegenden Tabelle über die Konditionsniveauklassen bei verschiedenen Altersgruppen.

HERREN / MAXIMALE SAUERSTOFF-AUFNAHMEKAPAZITÄT (VO2MAX) 1 = SEHR SCHLECHT - 7 = SEHR GUT							
ALTER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-64	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
DAMEN / MAXIMALE SAUERSTOFF-AUFNAHMEKAPAZITÄT (VO2MAX) 1 = SEHR SCHLECHT - 7 = SEHR GUT							
ALTER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-64	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

TRAININGSPROFILE

Zur Sicherstellung eines vielseitigen, angenehmen und zielorientierten Trainings hat Tunturi in verschiedener Weise wirkende fertige Trainingsprofile entwickelt. Das Anzeigegerät informiert im voraus mit einem Tonsignal über Profilveränderungen. Die Profilanzeige zeigt die Form des Profils sowie die Daten des nächsten Profilpfeilers. Falls Sie Ihre Benutzerdaten nutzen wollen oder Ihre Trainingsphase abspeichern, geben Sie bitte Ihre Benutzerdaten bzw. Ihren Benutzercode (1-4) ein.

A. Bei den Kombinationsprofilen 1-3 handelt es sich um vom Anforderungsgrad her unterschiedliche Trainingsprofile, bei denen Geschwindigkeit und Steigungswinkel fertig eingestellt sind. Sie können noch die Geschwindigkeit stufenweise auf das gewünschte Niveau einstellen und die Trainingsdauer in Zeit oder Strecke eingeben. Diese Profile erfordern nicht die Verwendung eines Frequenzmessgurts, aber der Frequenzmessgurt bietet interessante zusätzliche Informationen zu Ihrer Leistung.

1. Drehung Sie die JOGWHEEL-Taste, bis die Signallampe des gewünschten Profils (1-3) aufleuchtet. Drücken Sie die ENTER-JOGWHEEL zur Bestätigung Ihrer Wahl.
2. Geben Sie die Strecke bzw. Dauer des Profils ein. Durch Betätigen der JOGWHEEL-Taste gelangen Sie von dem einen Eingabewert zum nächsten. Die zuletzt eingestellte Dauer erscheint in der Nummernanzeige. Sie können den Wert mit den Pfeiltasten verändern (Grenzwerte 10

Minuten (10:00)- 3 Stunden (h3:00), Veränderungen in Stufen zu 5 Minuten / 1 km – 60 km, Veränderungen in Stufen zu 1 km, Veränderungen in Stufen zu 1 km.
3. Drücken Sie die START-Taste; das Training beginnt, und die Matte setzt sich in Bewegung. Sie können das Geschwindigkeitsniveau des Profils mit Hilfe der Pfeiltasten in Stufen von 1 % nach oben und unten verändern. Bei Betätigen der JOGWHEEL-Taste während des Trainings zeigt das Cockpit die gesammelten Geschwindigkeits-, Steigungswinkel- und Pulsprofile an.
4. Durch einmalige Betätigung der STOP-Taste bleibt das Laufband stehen und geht in einen 5 Minuten dauernden Wartezustand über. Während dieser Zeit können Sie das unterbrochene Training durch Betätigung der START-Taste fortsetzen. Im Wartezustand können Sie ebenfalls Ihr Training im Cockpit abspeichern (siehe Speicherfunktion). Durch zweimaliges Drücken der JOGWHEEL-Taste beenden Sie das Trainingsprogramm, worauf das Cockpit Ihre absolvierte Leistung anzeigt und auf die Startposition zurück springt.
5.Nach Beendigung des Programms beginnt die vorprogrammierte Auslaufphase, an deren Ende das Laufband stehen bleibt. Auch jetzt können Sie Ihr Training im Cockpit abspeichern (siehe Speicherfunktion).

B. Bei Rolling-Hills handelt es sich um eine Art von Intervalltraining, bei dem Sie während des Trainings die Länge und Dauer der zu laufenden Strecke eingeben und die Geschwindigkeit des Laufbands selbst bestimmen können. Beim Rolling-Hills-Training können Sie Ihre Geschwindigkeit auch mit Hilfe der PSC-Funktion regeln. Falls Sie die PSC-Funktion nicht benutzen, erfordert dieses Profil auch nicht den Gebrauch eines Herzfrequenzmessgurts, aber ein Messgurt bietet Ihnen interessante zusätzliche Informationen zu Ihrer Leistung.

1. Drehung Sie die JOGWHEEL-Taste, bis die Signallampe des gewünschten Profils (4) aufleuchtet. Drücken Sie die JOGWHEEL-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
2. Geben Sie die Strecke bzw. Dauer des Profils ein. Durch Betätigen der JOGWHEEL-Taste gelangen Sie von dem einen Eingabewert zum nächsten. Die zuletzt eingestellte Dauer erscheint in der Nummernanzeige. Sie können den Wert mit den Pfeiltasten verändern (Grenzwerte 10 Minuten (10:00)- 3 Stunden (h3:00), Veränderungen in Stufen zu 5 Minuten / 1 km – 60 km, Veränderungen in Stufen zu 1 km).
3. Drücken Sie die START-Taste; das Training beginnt, und die Matte setzt sich in Bewegung. Stellen Sie die Geschwindigkeit mit Hilfe der Tasten zur Geschwind igkeitseinstellung oder mit PSC ein. Bei Betätigen der JOGWHEEL-Taste während des Trainings zeigt das Cockpit die gesammelten Steigungswinkel- und Pulsprofile an.
4. Sie können das Steigungsprofil mit Hilfe der Pfeiltasten stufenweise verändern.
5. Durch einmalige Betätigung der JOGWHEEL-Taste bleibt das Laufband stehen und geht in einen 5 Minuten dauernden Wartezustand über. Während dieser Zeit können Sie das unterbrochene Training durch Betätigung der START-Taste fortsetzen. Im Wartezustand können Sie ebenfalls Ihr Training im Cockpit abspeichern (siehe Speicherfunktion). Durch zweimaliges Drücken der JOGWHEEL-Taste beenden Sie das Trainingsprogramm, worauf das Cockpit Ihre absolvierte Leistung anzeigt und auf die Startposition zurück springt.
6. Nach Beendigung des Programms beginnt die vorprogrammierte Auslaufphase, an deren Ende das Laufband stehen bleibt. Auch jetzt können Sie Ihr Training im Cockpit abspeichern (siehe Speicherfunktion).

C. Die HRC Profile sind unterschiedliche Trainingsprofile mit Herzfrequenzsteuerung, bei denen Sie die Dauer der Trainingsabschnitte einstellen können. Die herzfrequenzgesteuerten Profile setzen jeweils die Verwendung eines Herzfrequenzmessgurts voraus. Wenn die Herzfrequenzmessung nicht gelingt, erscheint im Textfeld die Fehleranzeige CHECK TRANSMITTER. Vergewissern Sie sich dann, dass Sie die Hinweise zum Gebrauch des Messgurts befolgt haben.

1. JOGWHEEL Sie die JOGWHEEL-Taste, bis die Signallampe neben des gewünschten Profils (5-8) aufleuchtet. Drücken Sie die ENTER-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
2. Wählen Sie mit den Pfeiltasten das Modus zur Herzfrequenzsteuerung. Drücken Sie die ENTER-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
3. Geben Sie die Strecke bzw. Dauer des Profils ein. Durch Betätigen der JOGWHEEL-Taste gelangen Sie von dem einen Eingabewert zum nächsten. Die zuletzt eingestellte Dauer erscheint in der Nummernanzeige. Sie können den Wert mit den Pfeiltasten verändern (Grenzwerte 10 Minuten (10:00)- 3 Stunden (h3:00), Veränderungen in Stufen zu 5 Minuten / 1 km – 60 km, Veränderungen in Stufen zu 1 km).
4. Drücken Sie die START-Taste; das Training beginnt, und die Matte setzt sich in Bewegung. Sie können das Geschwindigkeitsniveau des Profils mit Hilfe der Pfeiltasten in Stufen von 1 % nach oben und unten verändern.
5. Durch einmalige Betätigung der -Taste bleibt das Laufband stehen und geht in einen 5 Minuten dauernden Wartezustand über. Während dieser Zeit können Sie das unterbrochene Training durch Betätigung der START-Taste fortsetzen. Im Wartezustand können Sie ebenfalls Ihr Training im Cockpit abspeichern (siehe Speicherfunktion). Durch zweimaliges Drücken der JOGWHEEL-Taste beenden Sie das Trainingsprogramm, worauf das Cockpit Ihre absolvierte Leistung anzeigt und auf die Startposition zurück springt.
6. Nach Beendigung des Programms beginnt die vorprogrammierte Auslaufphase, an deren Ende das Laufband stehen bleibt. Auch jetzt können Sie Ihr Training im Cockpit abspeichern (siehe Speicherfunktion).

PROFILE

(Die Abbildungen finden Sie am Ende dieser Anleitung)

PROFIL 1 (Hill Walk). Dieses Profil besteht aus regelmässigen Steigungsvarianten und einer ziemlich gleichmäßigen raschen Gehgeschwindigkeit. Das Profil eignet sich für Anfänger und Personen, die gerne spazieren gehen. Bei der vorgegebenen Einstellung beträgt die Durchschnittsgeschwindigkeit 5,2 km/ h und die Spitzengeschwindigkeit 5,8 km/h. Die durchschnittliche Steigung beträgt 2,7%.

PROFIL 2 (Hill Jog). Dieses Profil besteht aus abwechslungsreichen Steigungsvarianten und einem ziemlich gleichmäßigen, leichten Jogging. Das Profil eignet sich für Anfänger und dient der Aufrechterhaltung der Kondition. Bei der vorgegebenen Einstellung beträgt die Durchschnittsgeschwindigkeit 6,9 km/h und die Spitzengeschwindigkeit 7,2 km/h. Die durchschnittliche Steigung beträgt 1,9%.

PROFIL 3 (Hill Run). Dieses Profil besteht aus einer gleichmässigen geringen Steigung und einer gleichmässig variierenden raschen Laufgeschwindigkeit. Das Profil eignet sich für Dauerläufer. Bei der vorgegebenen Einstellung beträgt die Durchschnittsgeschwindigkeit 11,6 km/h und die Spitzengeschwindigkeit 12,5 km/h. Die durchschnittliche Steigung beträgt 1,8%.

PROFIL 4 (ROLLING HILLS). Streckenprofil: Sie können die Kilometerlänge des Profils selbst einstellen. Das Profil wurde vor allem für das Leistungssporttraining entwickelt, bringt aber auch Abwechselung ins Konditionstraining. Die maximale Streckenlänge beträgt 60 km, bei der vorgegebenen Einstellung 3 km, Einstellungsmöglichkeiten in Stufen zu 1 km. Die Steigungseinstellungen sind von den jeweiligen Intervallen abhängig, die durchschnittliche Steigung beträgt 2,4%.

PROFIL 5 (Fat burner 1). Kräftesparendes Pulsprofil, das auf einem gleichmäßigen Steigen und Sinken des Pulslevels basiert. Dieses Profil eignet sich zur Gewichtskontrolle. Bei der vorgegebenen Einstellung beträgt der Durchschnittspuls 114, der Spitzenpuls 125.

PROFIL 6 (Fat burner 2). Mittelschweres Pulsprofil, das auf einem intervallabhängigen Steigen und Sinken des Pulslevels basiert. Dieses Profil eignet sich sowohl für das Konditionstraining, wie zur Gewichtskontrolle. Bei der vorgegebenen Einstellung beträgt der Durchschnittspuls 122, der Spitzenpuls 136.

PROFIL 7 (Cardio). Mittelschweres Pulsprofil, das auf einem gleichmäßigen Steigen und Sinken des Pulslevels basiert. Dieses Profil eignet sich ausgezeichnet für das Konditionstraining. Bei der vorgegebenen Einstellung beträgt der Durchschnittspuls 130, der Spitzenpuls 145.

PROFIL 8 (Fit). Hocheffektives Pulsprofil, das auf dem gleichmäßigen Steigen und Sinken des Pulslevels basiert. Dieses Profil eignet sich zum Konditionstraining für Personen mit bereits guter Kondition, sowie zum Konditionsaufbau. Bei der vorgegebenen Einstellung beträgt der Durchschnittspuls 135, der Spitzenpuls 150.
- = die Geschwindigkeit bleibt gleich, Schildkröte = die Geschwindigkeit nimmt ab).

2. Starten Sie das gewählte Trainingsprogramm durch Betätigung der START-Taste und stellen Sie die Laufbandgeschwindigkeit ein, indem Sie auf dem Laufband weiter vorn oder hinten stehen. Beachten Sie, dass während er aktivierten PSC-Funktion auch die Tasten zur Geschwindigkeitsregulierung (Schildkröte/ Hase) funktionieren. BITTE BEACHTEN! Falls Ihnen die PSC-Funktion nicht schon von früher bekannt ist, empfehlen wir das Kennenlernen der Funktion bei langsamem Trainingstempo.
3. Die Nutzung der PSC-Funktion beenden Sie, indem Sie zum Ende des Trainings zweimal die STOP-Taste betätigen.

SPEICHERFUNKTION

Die Speicherfunktion setzt die Verwendung eines Benutzercodes voraus: das Training wird unter dem gewählten Benutzercode gespeichert. Sie können im Cockpit bis zu fünf Trainingseinheiten pro Benutzercode abspeichern.

SPEICHERN EINES EIGENEN PROFILS

1. Vorgegebene Profile können Sie direkt am Ende des jeweiligen Profils oder früher nach einmalligem Drücken der STOP-Taste abspeichern. Manual- und HRC-Trainingseinheiten beenden Sie durch einmaliges Drücken der STOP-Taste, wonach Sie die jeweilige Einheit abspeichern können. Zum Speichern gelangen Sie durch Drücken der MEM-Taste.
2. Das Textfeld des Cockpits fragt Sie, an welchem Speicherplatz Sie das Training speichern wollen (SAVE AS OWN 1-5). Wählen Sie mit den Pfeiltasten den gewünschten Speicherplatz und bestätigen Sie Ihre Wahl durch Drücken der ENTER-Taste: Ihr Training wird jetzt an diesem Platz gespeichert.
3. Sind alle Speicherplätze schon belegt, ersetzen Sie eins der früheren Profile durch ein neues. Das Textfeld des Cockpits bittet Sie dann um eine Bestätigung (REPLACE OWN 1-5). Bestätigen Sie Ihre Wahl durch Drücken der ENTER-Taste: Ihr Training wird jetzt an diesem Platz gespeichert.
4. Das Textfeld des Cockpits bestätigt die Speicherung (SAVED AS OWN 1-5). Das Cockpit schlaltet sich automatisch auf Startposition.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Das zu speichernde Profil muss mindestens 10 Minuten lang sein.

VERWENDUNG EINES EIGENEN PROFILS

1. Geben Sie Ihren Benutzercode ein.
2. Betätigen Sie die MEM-Taste.
3. Drehung Sie die JOGWHEEL-Taste bis die Signallampe des von Ihnen gewünschten eigenen Profils (1-5 MEMORY) aufleuchtet. Drücken Sie die ENTER JOGWHEEL um Ihre Wahl zu bestätigen. Wählen Sie RERUN (Verwendung des Profils ohne Änderungen) oder RACE (Verwendung des Profils als Basis für die Wettkampffunktion) mit der JOGWHEEL-Taste.
4. Drücken Sie die ENTER-JOGWHEEL zur Bestätigung Ihrer Wahl.
5. Starten Sie Ihr Profil, indem Sie die START-Taste betätigen.
6. In der RERUN-Funktion können Sie Ihr Profil stufenweise verändern und es dann so verändert wieder abspeichern.

WETTKAMPFFUNKTION

Durch Wählen der RACE-Alternative beim Menü einer eigenen profile können Sie gegen Ihre eigenen für dieses Profil abgespeicherten Leistungen antreten.

1. Starten Sie Ihr Profil, indem Sie die START-Taste betätigen.
2.Stellen Sie Ihre Geschwindigkeit bitte manuell oder mit Hilfe der PSC-Funktion nach Empfinden ein.
3.Die Cockpitanzeige zeigt während des Laufens den Verlauf des Profils.
4. Am Ende des Profils hält das Laufband automatisch an. Jetzt können Sie Ihr Training im Cockpit abspeichern (siehe Speicherfunktion).

WARTUNG

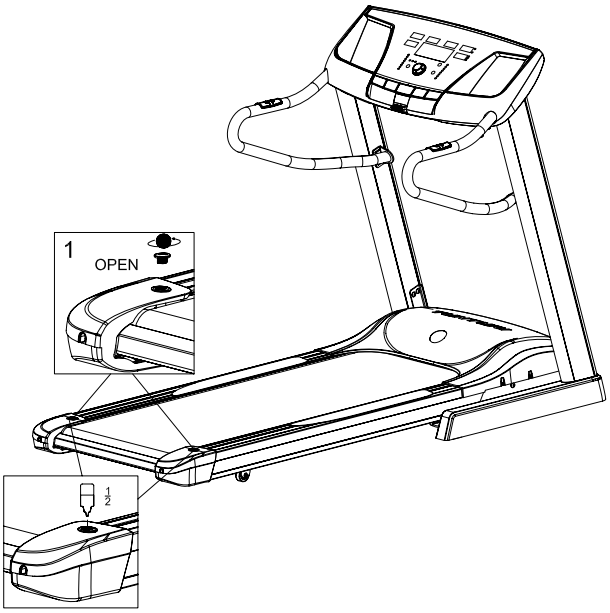
Die Gewährleistung der Betriebssicherheit des Geräts erfordert regelmässige Pflege und genaue Kontrolle der potentiellen Störstellen (verschleissbare Teile usw.). Kontrollieren Sie bitte einmal im Jahr die Spannung aller Befestigungsschrauben und Muttern. Wenn sich ein Teil des Gerätes als fehlerhaft herausstellt, wechseln Sie es bitte unmittelbar aus. Das Gerät darf nicht benutzt werden, falls es nicht völlig funktionstauglich ist.

REINIGUNG DES LAUFBANDES UND PFLEGE DER LAUFPLATTE

WENN SIE IHR LAUFBAND NICHT SCHMIEREN, KANN DIE GARANTIE DES PRODUKTS ERLÖSCHEN!
Die Handläufe und die Elektronikanzeige mit einem feuchten Tuch reinigen. Auf keinen Fall Lösungsmittel verwenden! Die sichtbaren Teile des Rahmens (wie Laufmatte, Laufplatte und Seitenprofile) regelmässig mit einer kleinen Düse absaugen.Halten Sie die Umgebung des Laufbandes sauber. Im Betrieb zieht das Laufband z.B. Staub an, der Probleme für die Funktion des Gerätes verursachen kann.

Die Schmierung ist eine wichtige Maßnahme bei der Pflege Ihres Laufbands. Bei durchschnittlicher privater Nutzung (maximal 60 Minuten pro Tag) sollten Sie einmal im Monat überprüfen, ob das Laufband geschmiert werden muss. Schmieren Sie es jedoch nur bei Bedarf. Bei stärkerer Nutzung sollten Sie den Schmierzustand in kürzeren Abständen überprüfen, am besten bevor Sie mit einer Trainingseinheit beginnen. Überprüfen Sie den Schmierzustand wie folgt:

1. Vergewissern Sie sich, dass das Laufband ausgeschaltet ist! Stellen Sie sich auf dem Laufband an die Stelle, auf der Sie normalerweise laufen.
2. Umgreifen Sie den horizontalen Lenkerbügel, und drücken Sie mit Ihren Füßen gegen das Band, so dass es vor und zurück gleitet. Das Band sollte sich geräuschlos, sanft und gleichmäßig bewegen.
3. Wenn sich das Band ruckartig oder gar nicht bewegt, überprüfen Sie den Ölungszustand, indem Sie mit Ihrer Hand unter das Band fassen. Schmieren Sie das Band wie folgt:



⚠ **BITTE BEACHTEN!** Schmieren Sie Ihr Laufband ausschließlich mit dem Schmiermittel T-Lube S. Wenden Sie sich an Ihren Tunturi Händler vor Ort, wenn Sie mehr T-Lube oder weitere Informationen zur Schmierung und Wartung benötigen.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Laubänder benötigen eine Schmierung. Nach einer längeren nicht Benutzung der Maschine, könnte dass Deck austrocknen und müsste geschmiert werden. Deshalb ist es sehr ratsam nach längerem nicht Gebrauch zu prüfen, ob die Laufmatte geschmiert werden müsste. Um eine Schmierung durchzuführen, öffnen sie sie die kleinen Kappen am Ende des Laufband am besten mit einem kleinem Geldstück, und sprühen sie das T-lube Silikon Spray hinein. Das Schmiersystem des Laufbandes wird das Silikon Spray gleichmässig unter der Laufmatte verteilen.

AUSRICHTEN DER LAUFMATTE

Beobachten Sie den Lauf des Bandes während des Trainings und führen Sie die unten beschriebenen Einstellmassnahmen sofort aus, wenn sie notwendig sind. Während des Trainings sollte die Laufmatte möglichst gerade und mittig laufen. Die Laufmatte braucht nicht neu ausgerichtet werden, falls

• das Gerät an einem ebenen Ort aufgestellt wird und ordnungsgemäss gespannt ist, und
• das Laufband ursprünglich ordnungsgemäss ausgerichtet wurde.

Aufgrund von besonderen Laufstilen (z. B. einseitige Gewichtsverteilung) kann die Laufmatte mit der Zeit jedoch schräg laufen. Ragt die Laufmatte über eines der beiden Seitenprofile hinaus, muss die Laufmatte wie folgt neu ausgerichtet werden:

1. Die Matte mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h laufen lassen.
2. Läuft die Laufmatte nach links, die linke Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandtrainers um ¼ Umdrehung nach rechts und die rechte Einstellschraube um ¼ Umdrehung nach links drehen. Bereits eine ¼ Umdrehung verändert die Richtung der Laufmatte. Deshalb die Stellung der Einstellschrauben nur Schritt für Schritt verändern. Läuft die Laufmatte nach rechts, die rechte Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandtrainers um ¼ Umdrehung nach rechts und die linke Einstellschraube um ¼ Umdrehung nach links drehen.
3. Läuft die Laufmatte in der Mitte, ist die Einstellung richtig. Wenn nicht, die obigen Schritte so lange wiederholen, bis die Laufmatte in der Mitte des Gerätes bleibt. Läuft die Laufmatte über längere Zeit hinweg schräg, so dass es an der einen Geräteseite scheuert, können Betriebsstörungen auftreten. Die Garantie deckt keine Schäden, die auf eine unterlassene Ausrichtung der Laufmatte zurückzuführen sind.

NACHSPANNEN DER LAUFMATTE

Die Laufmatte muss nachgespannt werden, wenn sie bei normalem Betrieb über die Laufrolle zu rutschen beginnt. Die Laufbandspannung jedoch so gering wie möglich halten! Das Nachspannen erfolgt mit denselben Einstellschrauben wie zum Ausrichten.

1. Die Matte mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h laufen lassen.
2. Beide Einstellschrauben gleich viel, ¼ Umdrehung, nach rechts drehen.
3. Durch Gehen wie an einem steileren Abhang versuchen, die Laufmatte zu bremsen. Rutscht das Laufband immer noch zu leicht über die Laufrolle, die Einstellschrauben um eine weitere ¼ Umdrehung nach rechts drehen und einen weiteren Bremsversuch machen. Die Laufmatte sollte erst bei scharfem Bremsen rutschen. Falls die Laufmatte trotz wiederholtem Nachspannen rutscht, bitte Kontakt mit Ihrem Tunturi- Händler aufnehmen.

BETRIEBSSTÖRUNGEN

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Trotz kontinuierlicher Qualitätsüber-wachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Falls Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, schalten Sie es umgehend aus. Warten Sie 1 Minute und schalten Sie das Gerät wieder ein. Normalerweise werden Funktionsstörungen mit dieser Massnahme behoben und das Gerät kann weiterverwendet werden.

Sollte die Funktionsstörung aber wieder auftreten, das Gerät umgehend ausschalten und Kontakt mit Ihrer nationalen Tunturi-Vertretung aufnehmen.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen oder Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen. Beschreiben Sie das Problem und die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

FEHLERMELDUNGEN

Das Cockpit zeigt eine Funktionsstörung auf der Anzeige an.

SPEED STALL / E1. - Störung beim Geschwindigkeitssensor. Wenden Sie sich bitte an den Verkäufer des Geräts.

SPEED RUNAWAY / E3. - Störung bei der Geschwindigkeitseinstellung des Laufbands. Vergewissern Sie sich, dass Sie das Gerät richtig benutzen: Sie dürfen das Band nicht mit den Füssen verschieben. Schalten Sie am Hauptschalter den Strom für das Laufband ab, warten Sie eine Minute und starten Sie das Laufband neu. Falls die Fehlermeldung verschwunden ist, können Sie das Gerät wieder ganz normal benutzen. Sollte die Fehlermeldung nicht verschwinden, wenden Sie sich bitte an den Verkäufer des Geräts.

LIFT MOTOR Wenn der Aufzugsmotor nicht korrekt funktioniert, wird im Steigungsfenster der Konsole "OFF" angezeigt. Der Lauftrainer funktioniert auch weiterhin; die Steigungsfunktion ist jedoch nicht verfügbar. Sie können den Lauftrainer weiterhin benutzen. Stellen Sie die korrekte Benutzung des Lauftrainers sicher. Überladen Sie den Aufzugsmotor nicht, indem Sie ständig die Steigung ändern. Schalten Sie den Netzschalter aus, warten Sie 20 Minuten und schalten Sie dann wieder ein. Wenn der Lauftrainer den Normalbetrieb nicht wieder aufnimmt, sollten Sie Ihren Händler zu Rate ziehen.

Auch wenn andere Fehlercodes angezeigt werden, sollten Sie Ihren Händler um Hilfe bitten.

TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG

Das Laufteil vom T70 / T80 lässt sich zur raumsparenden Aufbewahrung zwischen den Trainingseinheiten wie folgt bequem hochklappen.

⚠ **BITTE BEACHTEN!**Achten sie beim zusammenklappen des Laufbandes darauf, dass das Lauf-Deck auf 0 Grad steht. Es würde bei nicht Befolgung einen Schaden des Laufbandes herbei führen

Schalten Sie den Strom am Stromschalter ab und trennen Sie das Netzkabel von der Stromquelle und dem Laufband. Greifen Sie am Aluminiumprofil hinter der Laufunterlage zu und heben sie die Laufunterlage hoch. Drücken Sie mit dem Fuß auf die Querstange des Klapprahmens, damit die Laufunterlage am Unterrahmen einrastet.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Lassen Sie nie die Laufunterlage nur mit Hilfe der Gasdruckfederungen in der Aufbewahrungsposition!

Bewegen Sie das T70 / T80 Laufband folgendermaßen: Drehen Sie die Transporträder am Vorderteil des Gerätes so, dass diese nach vorne zeigen. Durch Schieben können Sie das Gerät auf den Transporträdern bewegen. Falls Sie das Gerät seitwärts bewegen wollen, brauchen Sie die Position der Transporträder nicht verändern. Drehen Sie die Transporträder nach dem Transport wieder in eine seitliche Position. Indem Sie die Laufunterlage ein wenig nach vorne drücken, lösen Sie den Verschluss der Laufunterlage. Drücken Sie dabei gleichzeitig mit Ihrem Bein den Schließhebel des Unterrahmens zur Seite. Senken Sie jetzt die Laufunterlage vorsichtig zu Boden.

Bewegen Sie das T70 / T80 Laufband folgendermaßen: Schalten Sie den Strom am Stromschalter ab und trennen Sie das Netzkabel von der Stromquelle und dem Laufband. Stellen Sie sich hinter das Gerät und greifen Sie am Aluminiumprofil am hinteren Ende des Geräts zu. Heben Sie das hintere Ende des Gerätes so an, dass es auf den Transporträdern zu Stehen kommt. Durch Schieben können Sie das Gerät auf den Transporträdern bewegen. Senken Sie die Laufunterlage vorsichtig zu Boden.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Das Laufband nur mit äusserster Vorsicht über eine Schwelle oder andere unebene Flächen transportieren. Das Laufband darf nicht auf den Transportrollen über eine Treppe geschoben werden - es muss unbedingt getragen werden. Ein Verschieben des Gerätes kann manche Fussbodenmaterialien beschädigen, z.B. Holzparkettböden. In diesem Fall müssen Sie den Boden vorher schützen. Nach dem Bewegen oder Transport muss das Laufband ggf. neu ausgerichtet werden.

Um Funktionsstörungen zu vermeiden, das Gerät in einem möglichst trockenen Raum mit gleichbleibender Temperatur vor Staub geschützt aufbewahren und benutzen. Nach jedem Training den Netzstecker ziehen.

TECHNISCHE DATEN

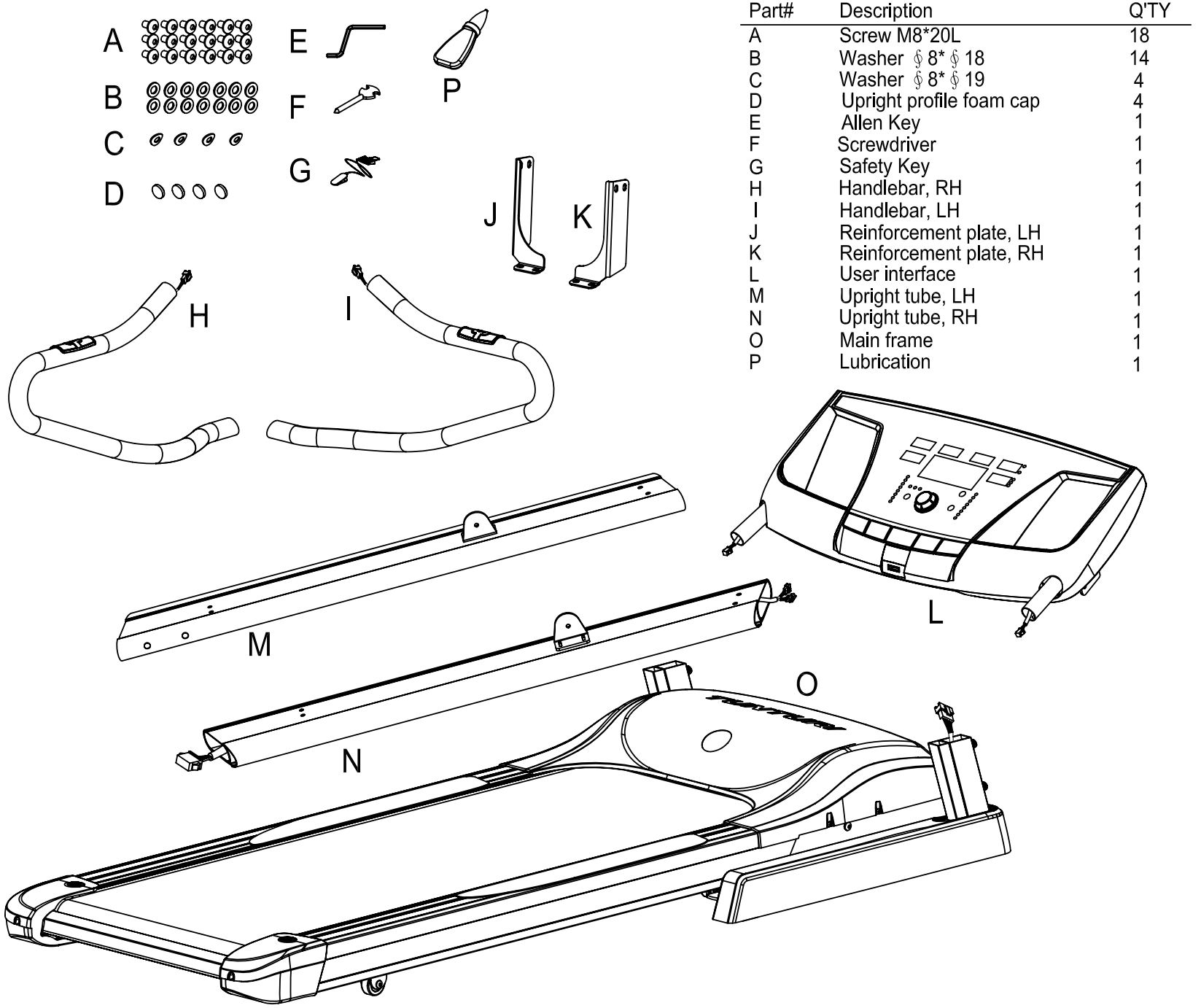
Länge	212 cm
(Aufbewahrungsstellung)	114 cm
Höhe	140 cm
(Aufbewahrungsstellung)	193 cm
Breite	95 cm
Gewicht T70	148 kg
Gewicht T80	150 kg
Lauffläche	53 x 152 cm
Geschwindigkeit	0,5-22,0 km/h
Neigung	0-12 %
Motor T70	3,0 hp
Motor T80	3,5 hp

Sämtliche Tunturi-Geräte entsprechen den EGRichtlinien für elektromagnetische Verträglichkeit, EMC (89/336/EWG) und der europäischen Nieders pannungsrichtlinie (72/23/EEC). Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen. Das T70 / T80 erfüllt die Anforderungen der CEN-Sicherheitsnormen (Klasse SA, EN-957, Teile 1 und 6).

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu vorzunehmen.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Gerätes müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIELE ANGENEHME TRAININGSSTUNDEN MIT IHREM NEUEN TUNTURI TRAININGSPARTNER!



Part#	Description	Q'TY
A	Screw M8*20L	18
B	Washer § 8* § 18	14
C	Washer § 8* § 19	4
D	Upright profile foam cap	4
E	Allen Key	1
F	Screwdriver	1
G	Safety Key	1
H	Handlebar, RH	1
I	Handlebar, LH	1
J	Reinforcement plate, LH	1
K	Reinforcement plate, RH	1
L	User interface	1
M	Upright tube, LH	1
N	Upright tube, RH	1
O	Main frame	1
P	Lubrication	1

PARTS LIST

1	User interface base		1
2	Upright tube,	LH (incl 21,52)	1
3	Upright tube,	RH (incl 21, 52)	1
4	Handlebar,	LH (incl. part 19,99,119)	1
5	Handlebar,	RH (incl. part 19,99,119)	1
6	Reinforcement plate, LH		1
7	Reinforcement plate, RH		1
8	Frame		1
9	Safety bar bracket, LH		1
10	Safety bar bracket, RH		1
11	Incline structure frame A (incl. 51, 82)		1
12	Incline structure frame B		1
13	Front support frame		1
14	Switch bracket		1
15	Locking lever		1
16	Leaf spring		4
-	User interface (incl part 1, 18, 68,78,118 and membranes)		
17	User Interface		1
18	Lower cover		1
19	Handlebar grip foam		2
20	Upright profile,	LH	1
21	Upright profile,	RH	1
22	Safety key		1
23	Anti-slip mats,	LH	1
24	Anti-slip mats,	RH	1
25	Side landing,	LH (incl. 24)	1
26	Side landing,	RH (incl. 24)	1
27	Motor cover		1
28	Running deck		1
29	Running belt		1
30	Rear roller		1
31	Front roller		1
32	Motor,	230V	1
-	Motor,	110V	1
33	Speed sensor		1
34	Lift motor,	230V	1
-	Lift motor,	110V	1
35	Drive belt		1
36	Frame end cap		2
37	Overcurrent protector, 12A		1
-	Overcurrent protector, 24A		1
38	ON/OFF switch		1
39	Power cable		1
40	Power socket		1
41	Rear end cap,	LH	1
42	Rear end cap,	RH	1
43	Lubrication cap		2
44	Lubrication sleeve		2
45	Side cover,	LH	1
46	Side cover,	RH	1
-	Lubrication tube set (incl. 47.48 and 49)		
47	Lubrication base,	LH	1
48	Lubrication base,	RH	1
49	Lubrication conduit		1
50	Rubber bumper 30*35*M6mm		4
51	Rubber pad 45*36*10mm		6
52	Upright profile foam cap		4
53	Wheel 50mm		4
54	Wheel 38mm		2
55	Belt guide		2
56	Gas spring,	RH	1
57	Gas spring,	LH	1
58	Wheel 60mm		2
59	Power board,	230V	1
-	Power board,	110V	1
60	Transformer,	EUR	1
61	Filter,	EUR	1
62	Ferrite		1
63	Plastic fixer 4*200mm		2
64	Plastic fixer 2.5*100MM		2
65	Through-leadig rubber		1
66	Wire holder		2
67	Fixer		1
-	Wire set	(incl. 68.69 and 70)	
68	Upper wire 650mm		1
69	Middle wire 1250mm		1
70	Lower wire 380mm		1
71	Grounding wire		1
-	Wire set 2,	(incl. 72-76)	
72	Wire 53mm		1
73	Wire 45mm		1
74	Wire 180mm		1
75	Wire 230mm		2
76	Wire 70mm		1
77	Safety bar		1
78	M4x6 ISO 7380	Screw	24
79	Washer 4.5*9.7mm		4
80	M4 DIN 6798J	Star Washer	2
81	Spring		1
82	M4x12 ISO 7380	Screw	25
83	M6x20 ISO 7380	Screw	10
84	Lift motor cover		1
85	E-shape washer		2
86	M10x25 DIN 7991	Countersunk head screw	8
87	M6x30 DIN 7991	Countersunk head screw	4
88	4x8 DIN 968	Screw	2
89	M10x37 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	2
90	M13 DIN 125	Washer	2
91	Washer		4
92	Fixing tube		2
93	M10 DIN 985	Nut	7
94	M8x42 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	2
95	M8x55 DIN 912	Hexagon socket cap screw	3
96	M8 DIN 125	Washer	4
97	M8x55 ISO 4032	Screw	1
98	M10x40 ISO 4032	Screw	1
99	4x16 DIN 968	Screw	6
100	Fixing bolt		2
101	M8x25 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	2
102	M8x45 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	2
103	M10x12 ISO 4032	Screw	2
104	M8x20 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	18
105	4x12 DIN 968	Screw	4
106	Nylon nut		10
107	Fixing tube		6
108	M8x15 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	1
109	Washer		15
110	M10x25 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	4
111	M8 DIN 125	Washer	4
112	M8x26 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	2
113	M8x40 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	2
114	M8x40 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	2
115	M4x6 DIN 7500 C	Screw	11
116	M3x10 DIN 7991	Countersunk head screw	2
117	Fixer		1
118	Selection dial		1
119	Hand-pulse set		2
-	Membrane set		1
-	Hardware kit		1
-	Owner's manual		1
-	Label set		1
-	Warranty booklet		1

T70, T80 EXPLOIDED VIEW

10TUT70X00
10TUT80X00